Taller

Re-conociendo el poder de las plantas:

usos de ayer y de hoy

Cátedra de Botánica Aplicada
Facultad de Ciencias Naturales y Museo – UNLP
Diciembre 2016

Introducción

Las recetas aquí detalladas representan una guía estandarizada que sirve para la preparación casera de productos medicinales y cosméticos a base de plantas y otros ingredientes de fácil acceso. Si bien las dosificaciones varían según el caso particular, se detalla un procesamiento base que debe ser adaptado a las necesidades puntuales.

En cualquier caso es importante tener en cuenta el objetivo que se desea alcanzar; es necesario considerar las virtudes de cada planta accediendo a información de múltiples fuentes, investigando su origen, cultivo, cosecha y procesamiento, ya que es allí donde radica su potencial. También es importante sensibilizar el estado vinculante de mente y cuerpo al acudir a la medicina natural. Esto implica considerar las "enfermedades" como manifestaciones de desequilibrios corporales originados por prácticas culturales, que desestabilizan el funcionamiento de todo el organismo.

Por lo tanto, abandonamos el punto de vista de la medicina hegemónica occidental -que consideramos trata al síntoma mediante un diagnóstico parcializado, recortado a su criterio-, y proponemos una mirada alternativa revalorizando las tradiciones, saberes ancestrales y populares para una sanación integral del individuo y por lo tanto su sociedad y entorno.

Consideraciones a tener en cuenta:

Sobre el cultivo: En gran medida se podrán utilizar plantas silvestres. En caso de que se trate de plantas cultivadas, deben provenir de un cultivo orgánico y sin utilización de agroquímicos.

Sobre la recolección: El lugar de recolección debe estar limpio, sin rastros de contaminación (en especial pilas). Abstenerse de recolectar en sitios como bordes de caminos muy transitados: rutas, calles, en márgenes de campos fumigados, en arroyos o zanjas contaminadas. Para elegir el momento podemos seguir el ciclo de la luna: identificar las diferentes fases de la luna para saber donde estarán concentrados los nutrientes en las diferentes partes de la planta. Por ejemplo, si lo que se desea recolectar es una raíz, conviene hacerlo en luna nueva, mientras que para las partes aéreas conviene en luna llena. Se debe evitar la cosecha en días lluviosos o muy húmedos y también evitar plantas que se hayan helado.

Sobre el secado: Las plantas pueden consumirse frescas o secas, dependiendo del modo de utilización. El secado de las plantas puede realizarse de distintas maneras según la parte utilizada.

- Secado al sol: para cortezas, raíces, rizomas y tubérculos. Se disponen sobre mesas, lienzos, bandejas o zarandas distribuidas en capas finas, enteras o trozadas. Se exponen al sol durante el día y se cubren durante la noche por el rocío. Es apropiado para climas cálidos y secos. Esta forma de secado es contraindicada para flores y plantas con aceites esenciales volátiles ya que estos compuestos son sensibles a la luz.

- Secado a la sombra y al abrigo: para las hojas, tallos verdes, flores y frutos. Apropiado en climas donde la humedad relativa del aire es media-alta. Se dispone las plantas en mesas o bandejas, en lo posible de tela metálica para permitir una óptima aireación, y separadas del suelo con una distancia mínima de 50cm. Es importante una buena ventilación para evitar la podredumbre.

- Secado con fuente de calor: procedimiento utilizado en climas húmedos. Las plantas frescas se disponen en bandejas que son atravesadas por aire seco y caliente (ej. cerca del horno abierto o estufa) y para partes muy susceptibles a la humedad.

Sobre el almacenamiento: Cuando el secado fue óptimo y se alcance una humedad interna muy baja, las plantas pueden almacenarse en envases de vidrio con cierre hermético; las bolsas de papel son otra opción pero debe mantenerse en un lugar seco. El almacenamiento debe ser en sitios limpios, frescos, oscuros y ventilados; guardarlas de la luz, el polvo y el calor proveniente de estufas y hornos. Es conveniente el etiquetado: especie, fecha de envasado, lugar de recolección y usos. No es conveniente conservarlo por más de un año, pero esto varía según la planta y la parte utilizada.

Sobre los modos de empleo:

Cataplasma/machacado: se realiza a base de triturados de plantas que luego se mezclan a partes iguales con cualquier harina o almidón para usar externamente en la zona afectada.

Infusión: Agregar agua hervida o casi a las hierbas medicinales y dejarlas reposar unos minutos. La planta puede estar fresca o seca.

Decocción: Se prepara hirviendo en agua las partes de la planta durante unos minutos, hasta que tome color y el líquido se reduzca un poco. Luego se enfría, se filtra e ingiere, o se emplea para uso externo. Esta modalidad es adecuada para partes duras como raíces, cortezas y semillas.

Gargarismo o enjuague: Es la aplicación de una infusión, cocimiento o jugo de la planta en la cavidad bucal. Se emplea para limpiar esa cavidad o la garganta y para prevenir infecciones bucales o respiratorias.

Aceite esencial: Para obtener aceites esenciales puros se precisa de un destilador, esta puede ser industrial, o fabricarse de forma casera. Con respecto a su uso se suele incorporar en ungüentos, cremas y tinturas; es importante no utilizarlo de forma directa, siempre hay que diluirlo o mezclarlo con otros componentes.

Macerados: el material vegetal se puede sumergir en distintas sustancias extractivas: agua, aceite, alcohol, vinagre o jugo y se deja reposar varios días en frascos de vidrio herméticos, agitando suavemente todos los días; finalmente se filtra. El poder medicinal de estos preparados depende de la planta (hábito y clima de la especie, parte utilizada, tipo de principios activos, entre otras), de la sustancia extractiva utilizada (tamaño de las partículas del solvente, afinidad de compuestos solubles, etc), y de las intenciones y sentimientos que motivan el preparado.

Tipos de macerados:

Tinturas. Se sumergen las partes secas de la planta a usar en una solución de alcohol. La proporción de alcohol varía entre 60-90% según los principios activos que se desean extraer, aunque en general se utiliza mayor proporción de alcohol que de agua. La relación entre material vegetal, el alcohol y el agua empleados define la fuerza de la tintura. Luego se filtra y se obtiene la tintura madre, que es un extracto de los principios activos de la planta en el alcohol. Resulta más concentrado que la infusión o la decocción.
Se ingiere diluida en agua, o distintas bebidas como jarabe o licor. También puede agregarse a un cataplasma, crema o ungüento, o hacer una loción.

Loción. Se mezclan cantidades iguales de tintura con agua y se aplica externamente remojando un paño en zona afectada o se pulveriza como desodorante o repelente.

Macerado en aceite en frío. Se realiza el mismo procedimiento que con la tintura, pero utilizando como solvente aceite de primera prensada en frío (girasol, oliva, pepita de uva, almendras, sésamo, maíz, etc.) Se rellena un frasco hermético con hierbas secas y trituradas, luego se tapa de aceite. Se rotula y se deja macerar aproximadamente un ciclo lunar, agitando suavemente todos los días si es posible (esto ayuda a la extracción). Puede, durante este período, llevarse a la luz solar para ayudar aún más a la extracción, aunque hay que tener cuidado de que no se trate de un vegetal con compuestos fotosensibles que perderían sus propiedades ante la exposición a la luz. En este preparado es preferible siempre utilizar hierbas secas, ya que las hierbas frescas poseen agua que podría iniciar una putrefacción.
Finalmente se filtra y se obtiene un oleato, que es un extracto de los principios activos de la planta en el aceite.

Macerado en aceite en caliente. Se hace una mezcla de hierbas (secas o frescas) trituradas en aceite fijo como los mencionados anteriormente) y se lleva a baño maría durante aproximadamente 2 horas (de 2 a 8 horas). Nunca debe hervir el aceite ya que destruiría completamente los compuestos medicinales. Para ello es esencial que nunca se quede sin agua la olla del baño maría. Es una técnica de extracción bastante rápida y eficaz, pero aunque el calor favorece la extracción, también puede modificar o dañar algunos principios activos y modificar características de sabor y aroma.
Por último se filtra y se obtiene el oleato, que es un extracto de los principios activos de la planta en el aceite.

A partir de los macerados en aceite podemos...
Ingerirlos junto a las comidas. La dosis y la cantidad de tomas difieren de la potencia del extracto, de la capacidad curativa de la planta, de la afección y la persona. Lo mejor es empezar con dosificaciones mínimas (1 gota, 1 vez al día) y aumentar según la respuesta del organismo.

O usarlos externamente:

>Con aplicación directa, para masajes.
>Para agregar al agua del baño
>Para hacer jabones
>Para hacer **ungüentos:**

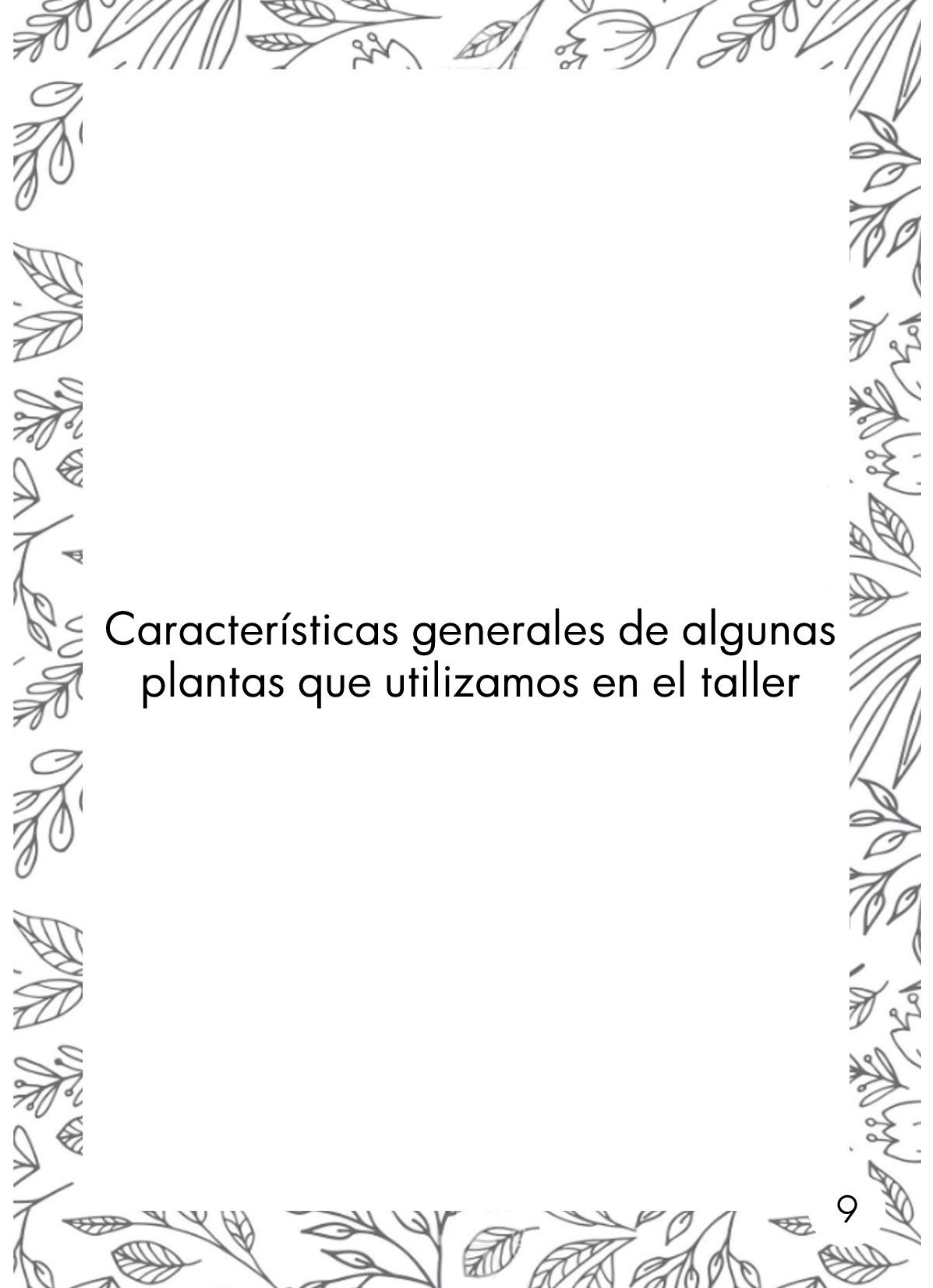
Modo de preparación: Colocar en un jarro de acero inoxidable una parte de cera de abejas en diez partes de aceite fijo o aceite de infusión. Llevar al fuego a baño maría hasta que la cera funda por completo en el aceite. Luego de fundir la cera y haber retirado del fuego, agregar hasta ¼ del peso de aceite en tintura o infusión previamente entibiada. Luego revolver con energía para unir las fases (acuosa y oleosa) y enfrascar Cuando haya enfriado un poco, pueden agregarse algunas gotas de aceite esencial.

>Para hacer cremas emulsionadas:

Modo de preparación: Fundir cinco gramos de cera vegetal autoemulsionable (lanette) en veinte gramos de aceite (FASE OLEOSA). Retirar del fuego y entibiar 75 gramos de agua destilada. Con las dos fases entibadas, procedemos a agregar la fase acuosa en la fase oleosa y a batir con una procesadora para realizar la emulsión.

Observaciones y advertencias:

Para aumentar el efecto medicinal, puede utilizarse un aceite de infusión en lugar de aceite fijo, e infusión, cocimiento, sábila, mucílagos, etc. en la fase acuosa, reemplazando o mezcladas con el agua. También, luego de hacer la emulsión y haberla dejado levemente enfriar, pueden agregarse aditivos como tintura, glicerinados, aceite esencial, en pequeña cantidad.



Características generales de algunas plantas que utilizamos en el taller



Nombre: Ajenjo

Nombre científico:
Artemisia absinthium

Familia botánica:
Asteráceas

Origen: Es una de las plantas más antiguas que se tuvo conocimiento. Espontánea de Europa meridional, África septentrional y Asia.

Cultivo, siembra y cosecha: Planta rústica, poco exigente en cuanto al suelo, los prefiere ligeros, profundos, más bien secos.

Parte utilizada: Hojas y flores

Principios activos: Absintina, tuyonas (laxantes, alucinógenas y tóxicas de acuerdo a la dosis)

Propiedades: Tónico amargo, digestivo estomacal, aperitivo. Febrífugo, antiséptico, vermífugo y diurético. Estimula la musculatura asociada a la menstruación y el parto acelerando tales procesos.

Usos y recetas: Interno. con cautela en estofados y guisos para contrarrestar la grasitud (favorece la digestión). Infusión: un puñado chico de flores y hojas secas por taza de agua hirviente. Hasta dos tazas por día: una en ayunas y antes de una comida. De ella se elabora el licor denominado "absenta", el cual puede ser adictivo, tóxico o alucinógeno.

Precauciones: Puede generar dependencia. No consumir en dosis altas ni periodos prolongados. Deben evitar su uso embarazadas y madres en periodo de lactancia.

Nombre: Ajo

Nombre científico:
Allium sativum

Familia botánica:
Aliáceas

Origen: Asia Central

Cultivo, siembra y cosecha: Suelos con buen drenaje, húmedos, algo arcillosos y ricos en materia orgánica. Necesita riego moderado hasta el período anterior a la cosecha. Para la siembra se entierra el bulbillo en el suelo a una profundidad entre los 3 y 6 cm, es importante mantener distancia entre los dientes cultivados.

Parte utilizada: Bulbo múltiple

Principios activos: Los bulbos contienen agua, hidratos de carbono, proteínas, fibras, potasio, magnesio, yodo, vitaminas B, C y E, y compuestos azufrados responsables de su aroma y sabor.

Propiedades: Efectos hipotensores, anticoagulante, disminuye el colesterol y el nivel de azúcar en sangre (hipoglucemiante). Al mejorar la circulación sanguínea favorece la nutrición de todas las células del cuerpo y por lo tanto una mayor vitalidad. Antiparasitario interno y externo.

Usos y recetas: INTERNO: Consumo del bulbillo entero en ayunas y sin masticarlo para evitar sudoración fuerte y mal aliento. También se consume machacado con los fines ya mencionados.
EXTERNO: En friegas sirve para tratamiento de pediculosis.

Precauciones: Se desaconsejan las dosis elevadas en casos de hemorragia (por su acción anticoagulante) y durante lactancia.



Nombre: Aloe, Sábila

Nombre científico:
Aloe vera

Familia botánica:
Xanthorrhoeáceas

Origen: Litoral mediterráneo y llanuras áridas del norte de África.

Cultivo, siembra y cosecha: Se reproduce vegetativamente. Se recomienda utilizar las plantas criadas en tierra, ya que las cultivadas en macetas no son tan activas.

Parte utilizada: Hojas de plantas adultas mayores de un año, carnosas, con manchas blancas en la piel o también sin ellas. El látex amarillo ubicado en la piel verde de la hoja. El mucílago transparente interno en las hojas.

Principios activos: Vitamina A, B, C. Aminoácidos, proteínas, antraquinonas (aloína y barbaloína), taninos, resinas, polisacáridos, calcio, hierro, potasio, cobre, manganeso, zinc, fósforo, magnesio, etc.

Propiedades: EXTERNO: mucílago como cicatrizante, humectante y por sus cualidades curativas contra afecciones. INTERNO: El Látex amarillento como laxante/purgante y el mucílago como revitalizador general del organismo: estimula el sistema inmunológico.

Usos y recetas: USO EXTERNO: cortar las hojas y aplicar el mucílago directamente sobre la piel para quemaduras, picaduras y heridas y casi todas las afecciones de la piel, o agregar el gel a una crema.
USO INTERNO: Cortar una hoja de aloe, sacarle las espinas y la punta y colocarla en agua y boca abajo una noche para retirar el látex amarillento con el agua. Luego retirar del vaso, pelar la parte verde y utilizar el mucílago para consumir de a media o una cucharada sopera.

Precauciones: El látex amarillento puede ser alergénico sobre la piel y consumido en exceso resulta un laxante drástico.

Nombre: Bardana, Lampazo menor



Nombre científico:
Arctium minus

Familia botánica:
Asteráceas

Origen: Originaria de Europa y Asia. Adventicia en América del Norte y del Sur.

Cultivo, siembra y cosecha: Crece silvestre en suelos disturbados como bordes de caminos, entradas, construcciones, huertas, cultivos y campos ganaderos.

Parte utilizada: Hojas, tallos, pedúnculos florales y raíces para uso externo ; raíces de las plantas jóvenes para uso interno.

Principios activos: ácidos fenólicos, taninos, inulina, sales de potasio y lactonas.

Propiedades: INTERNO: hojas y raíces son colagogas, depurativas, diuréticas. EXTERNO: es antidermatósica, vulneraria, antiséptica.

Usos y recetas: Las raíces se consumen hervidas como verdura, o tostadas (secadas) e infusionadas como sucedáneo del café. Las hojas, tallos tiernos y pedúnculos florales se consumen en sopas y potajes.

Precauciones: Las raíces deben secarse rápidamente al sol, cortadas en trocitos y guardarse en frasco hermético para mantener su poder.



Nombre: Caléndula, Maravilla, botón de oro, corona de rey, rosa de los muertos.

Nombre científico: *Calendula officinalis*

Familia botánica: Asteráceas

Origen: Región Mediterránea.

Cultivo, siembra y cosecha: clima templado, pleno sol o semi sombra. Resiste heladas y bajas temperaturas. No necesita suelos muy ricos. Se reproduce fácilmente por semillas, durante todo el año. cosechadas al abrir en días secos.

Parte utilizada: Principalmente flores. Las hojas tambén son activas.

Principios activos: calendulina, flavonoides. Esteroles. Triterpenos. Carotenoides. Taninos, resina.

Propiedades: EXTERNO: Cicatrizante, Antiséptico, antiinflamatorio.
INTERNO: antiespasmódico, depurativo, digestivo, regulador menstrual.

Usos y recetas: INTERNO: Las flores son comestibles. Infusión de un puñado de flores secas en una taza de agua hirviente como digestivo. La misma infusión, bebida una vez al día durante una semana antes de la menstruación, regulariza el ciclo menstrual reduciendo dolores y trastornos de la menopausia. EXTERNO: La misma infusión para hacer lavajes. Machacar flores frescas de caléndula y usar en la zona afectada, previamente lavada. (cataplasma).

Precauciones: No ingerir embarazadas ni lactantes. No aplicar sobre heridas abiertas.

Nombre: Carqueja

Nombre científico:
Baccharis articulata,
B. trimera

Familia botánica:
Asteráceas

Origen: Las distintas especies son nativas del Brasil austral, Paraguay, Uruguay y norte y centro de la Argentina.

Cultivo, siembra y cosecha: Se reproducen principalmente por división de matas. Le son favorables suelos ligeros, fértiles y bien drenados. Necesita sol para producir esencias, pero crecen en zonas sombreadas. El primer año no debe cosecharse en exceso, el segundo se multiplican con mucha fuerza y pueden podarse varias veces

Parte utilizada: Parte aérea

Principios activos: Flavonoides: Luteolina, quercetina, nepetina, hispirulina, apigenina. Principios muy amargos.

Propiedades: Digestiva, astringente, hipoglucemiante, diurética y sudorífica. Para uso externo como cicatrizante de heridas e inflamaciones.

Usos y recetas: INTERNO: Infusión con hojas secas, uno o dos puñados grandes por taza, después de las comidas. Compatible con boldo, manzanilla y peperina.
EXTERNO: en compresas o lavajes de la decocción de 50 gr de hojas en un litro de agua.

Precauciones: No se recomienda su uso en embarazadas, durante la lactancia, para niños menores de 12 años ni en enfermedades agudas de los riñones.

Nombre: Cerraja

Nombre científico:
Sonchus oleraceus

Familia botánica:
Asteráceas

Origen: De Eurasia y N. de África; adventicia en Argentina .

Cultivo, siembra y cosecha: Crece como "maleza" en cultivos, es decir que sus semillas gustan de suelos disturbados (liberados) para germinar.

Parte utilizada: Toda la planta

Principios activos: apigenósido, cinarósido, isocinarósido, crepidiásido A, hiperósido, kenferol, linarósido, luteolósido, taraxasterol y vitamina C.

Propiedades: Alimenticia

Usos y recetas: En ensaladas o cocidas como espinacas.

Precauciones: El látex de la planta fresca puede provocar dermatitis de contacto



Nombre: Diente de león

Nombre científico:
Taraxacum officinale

Familia botánica:
Asteráceas

Origen: especie nativa de Europa pero hoy en día muy expandida

Cultivo, siembra y cosecha: crece naturalmente en campos y terrenos cultivados. Cosechar la planta entera con una pala para no lastimar la raíz.

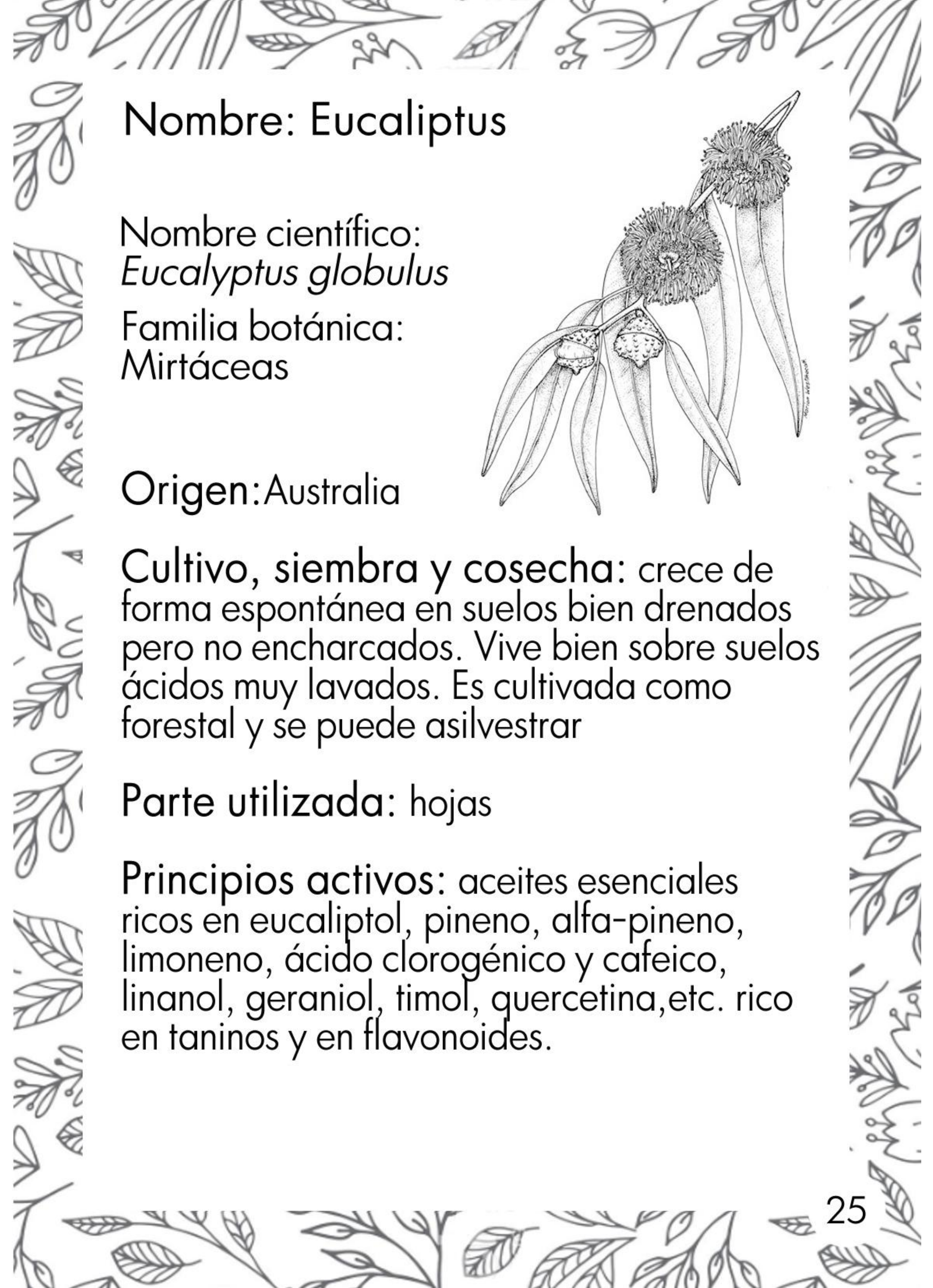
Parte utilizada: hojas, raíces e inflorescencias

Principios activos: contiene triterpenos, taninos, inulina, y mucílagos. El látex contiene caucho y taraxacina.

Propiedades: hepáticas, antiictéricas, antidermatósicas y antioftálmicas, hipotensor, antihemorroidal, antinefrítico, pectoral e hipoglucemiante.

Usos y recetas: las hojas tiernas y las flores se comen frescas o cocidas para sazonar distintas comidas. En ensaladas condimentar con jugo de limón para quelar (y absorber mejor) el hierro.

Precauciones: El látex de la planta fresca puede provocar dermatitis de contacto



Nombre: Eucaliptus

Nombre científico:
Eucalyptus globulus

Familia botánica:
Mirtáceas

Origen: Australia

Cultivo, siembra y cosecha: crece de forma espontánea en suelos bien drenados pero no encharcados. Vive bien sobre suelos ácidos muy lavados. Es cultivada como forestal y se puede asilvestrar

Parte utilizada: hojas

Principios activos: aceites esenciales ricos en eucaliptol, pineno, alfa-pineno, limoneno, ácido clorogénico y cafeico, linanol, geraniol, timol, quercetina,etc. rico en taninos y en flavonoides.

Propiedades: tratamiento de enfermedades respiratorias, buen expectorante; tratamiento para afecciones de la piel, higiene bucal, malestares reumáticos o musculares, hipoglucemiante y para hongos en uñas.

Usos y recetas: EXTERNO: decocción para uso tópico. El aceite esencial en ungüentos y cremas.

Precauciones: en algunas personas puede producir diarrea o vómitos, aun respetando las dosis recomendadas. También es posible que su uso externo genere una reacción alérgica. El aceite esencial siempre debe ser diluido en agua o en algún otro aceite vegetal ya que su uso puro sobre la piel puede dañarla seriamente esto hay que aclararlo para todos los aceites esenciales. Precaución durante embarazo y lactancia.



Nombre: Laurel

Nombre científico:
Laurus nobilis

Familia botánica:
Lauráceas

Origen: Asia Menor, difundida en la antigüedad en el Mediterráneo.

Cultivo, siembra y cosecha: en nuestro país, crece adventicia.

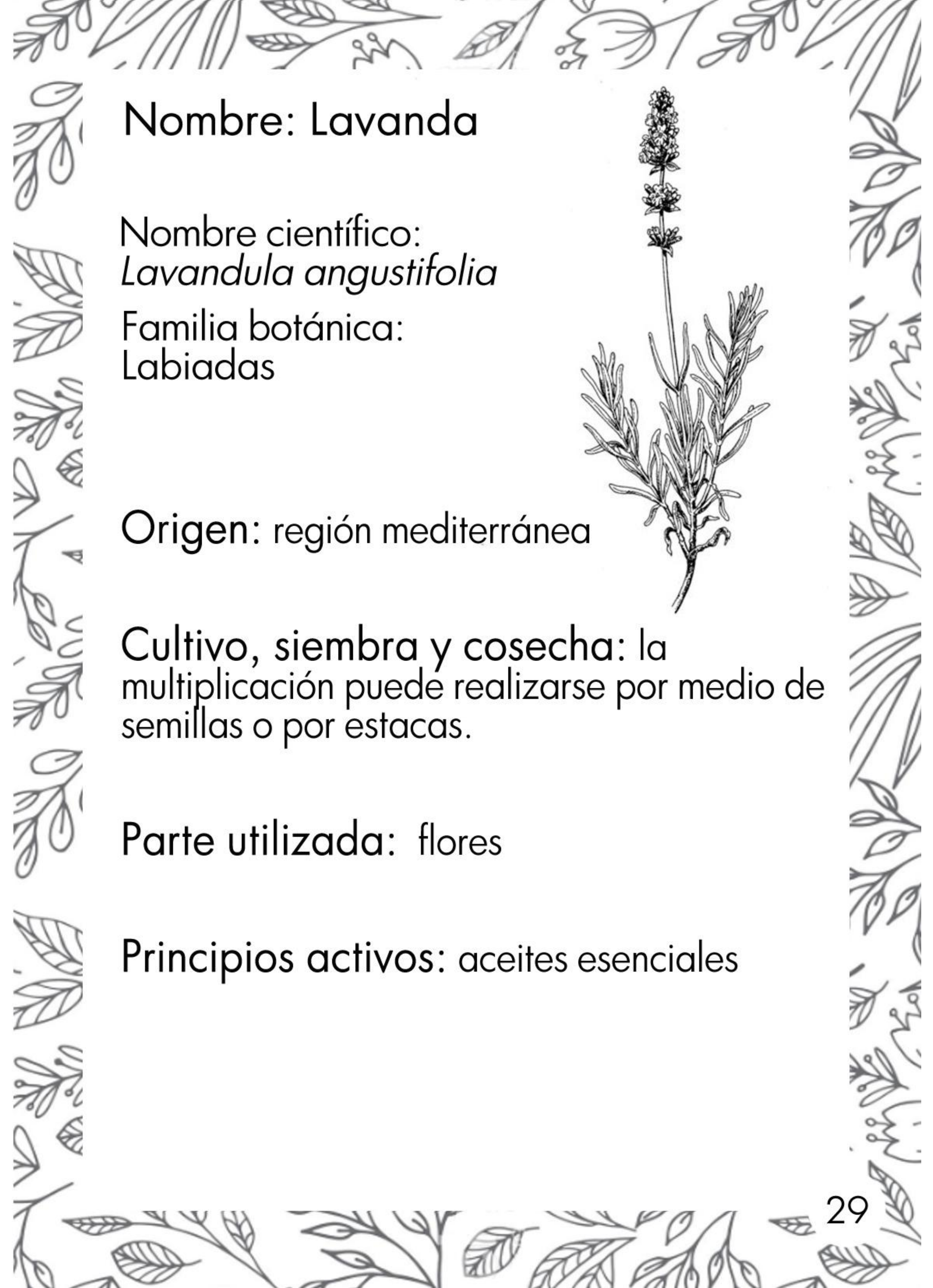
Parte utilizada: hojas y frutos

Principios activos: aceites esenciales: cineol, eugenol, geraniol, entre otros.

Propiedades: Carminativo y emenagogo. Antibichos. en uso externo para calmar dolores y aliviar contracturas ya que estimula la circulaciòn y desinflama.

Usos y recetas: Internamente se consume como condimento e infusiones. Colgar unas ramas de laurel en el armario para ahuyentar polillas. El cocimiento de las hojas puede usarse externamente para aliviar dolores musculares y golpes.

Precauciones: la ingesta excesiva puede ser tóxica. Debe consumirse seco, nunca fresco.



Nombre: Lavanda

Nombre científico:
Lavandula angustifolia

Familia botánica:
Labiadas

Origen: región mediterránea

Cultivo, siembra y cosecha: la multiplicación puede realizarse por medio de semillas o por estacas.

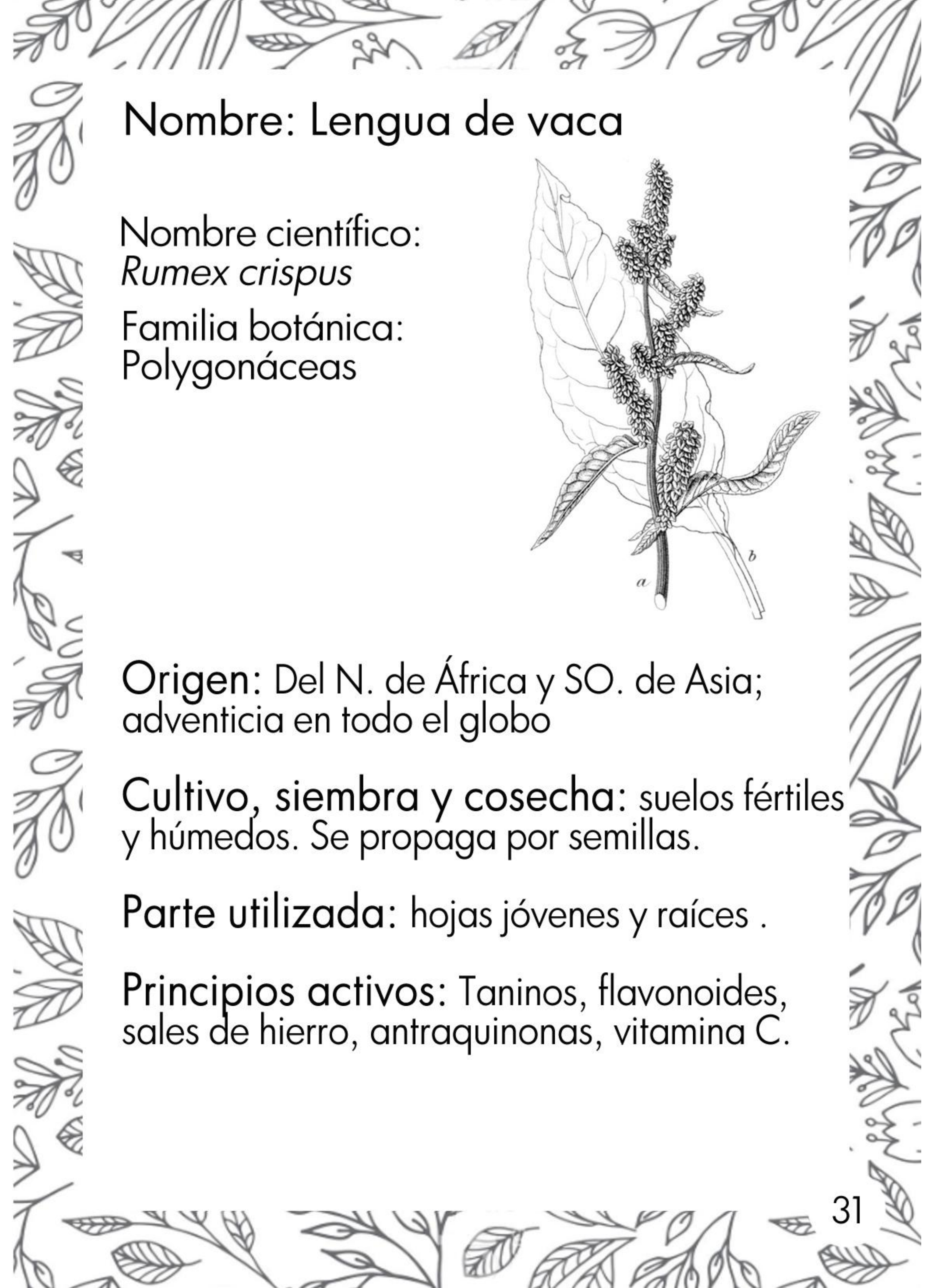
Parte utilizada: flores

Principios activos: aceites esenciales

Propiedades: Relajante nervioso y muscular, sedantes. Calma el dolor de cabeza y la ansiedad. Antiinflamatorio. Repelente de hormigas y otros insectos. Antimicrobiana.

Usos y recetas: En pequeños sacos para aromatizar ropa blanca y el interior de armarios. Agregar varias flores al agua de baño y sumergirse quince minutos antes de ir a dormir. Infusión suave o una cabezuela floral en el mate para aliviar dolores menstruales. Realizar un macerado en aceite y frotar las sienes para el dolor decabeza.

Precauciones: No deben consumirla las embarazadas ni madres lactantes.



Nombre: Lengua de vaca

Nombre científico:
Rumex crispus

Familia botánica:
Polygonáceas

Origen: Del N. de África y SO. de Asia; adventicia en todo el globo

Cultivo, siembra y cosecha: suelos fértiles y húmedos. Se propaga por semillas.

Parte utilizada: hojas jóvenes y raíces .

Principios activos: Taninos, flavonoides, sales de hierro, antraquinonas, vitamina C.

Propiedades: raíces estimulantes, tónicas, astringentes, laxantes, activadoras de la secreción biliar; hojas frescas emolientes y astringentes

Usos y recetas: medicinal y alimenticio como verdura de hoja.

Precauciones: Utilizar en pequeñas cantidades por su alto contenido de oxalatos. Causa dermatitis en individuos susceptibles.



Nombre: Llantén, Siete venas

Nombre científico: *Plantago major*

Familia botánica: Plantagináceas

Origen: Norte Europa y centro de Asia. Ruderal en el país. Los mapuches la utilizaban como colirio y para cicatrizar heridas.

Cultivo, siembra y cosecha: clima cálido y templado. Requiere suelo soleado y fresco. Se propaga silvestre por semillas

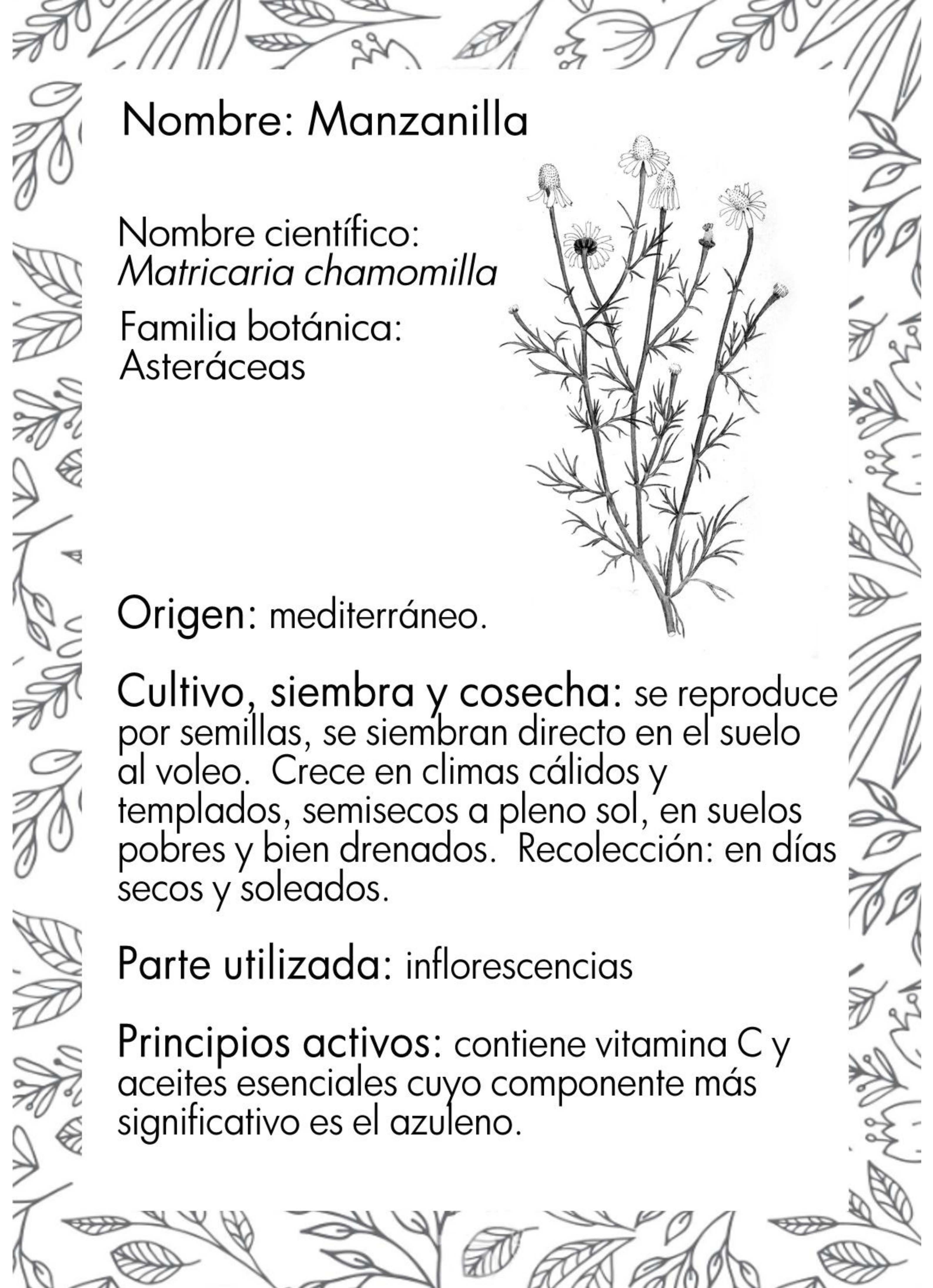
Parte utilizada: hojas y semillas.

Principios activos: hojas: dominan los flavonoides y taninos. Semillas: dominan los musìlagos.

Propiedades: raíces estimulantes, tónicas, astringentes, laxantes, activadoras de la secreción biliar; hojas frescas emolientes y astringentes

Usos y recetas: medicinal y alimenticio como verdura de hoja.

Precauciones: Utilizar en pequeñas cantidades por su alto contenido de oxalatos. Causa dermatitis en individuos susceptibles.



Nombre: Manzanilla

Nombre científico:
Matricaria chamomilla

Familia botánica:
Asteráceas

Origen: mediterráneo.

Cultivo, siembra y cosecha: se reproduce por semillas, se siembran directo en el suelo al voleo. Crece en climas cálidos y templados, semisecos a pleno sol, en suelos pobres y bien drenados. Recolección: en días secos y soleados.

Parte utilizada: inflorescencias

Principios activos: contiene vitamina C y aceites esenciales cuyo componente más significativo es el azuleno.

Propiedades: EXTERNO: analgésica, anti-inflamatoria, antiséptica, cicatrizante. INTERNO: Anti-inflamatoria, Carminativa, Digestiva, colerética, Emenagoga, Antiespasmódica, ligeramente sedante, antihemorroidal, vermífugo.

Usos y recetas: la INFUSIÓN puede beberse hasta 3 veces por dia despues de las comidas. Para empleo externo debe prepararse más recargada y se utiliza para aplicar compresas sobre zonas afectadas de la piel, como baño relajante y sedante. La TINTURA hasta 50 gotas por dia en tres tomas tiene efectos digestivos.

Precauciones: contraindicada en mujeres embarazadas y lactantes, puede ocasionar alergias, no consumir por tiempos prolongados ni en grandes cantidades por efecto acumulativo.

Nombre: Marihuana, cañamo indio, canabis

Nombre científico: *Cannabis sativa*

Familia botánica: Cannabaceas

Origen: el origen preciso de la planta es incierto pero probablemente en Asia Central

Cultivo, siembra y cosecha: planta herbácea anual

Parte utilizada: inflorescencias femeninas

Principios activos: canabinoides (4 tetrahidro-cannabinol y otros alcoholes)

Propiedades: sedante, potenciador analgésico, antidepresiva. Para reducir malestares en tratamientos oncológicos y para combatir el asma y el dolor en general.

Usos y recetas: Seca y fumada o vaporizada; también por vía oral con efecto más lento y prolongado: macerado de planta entera en aceite y consumir con las comidas.



Nombre: Melisa, hierba limón, toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis*

Familia botánica: Labiadas

Origen: Mediterráneo

Cultivo, siembra y cosecha: siembra o división de matas. Media sombra, riego regular y resiste distintos suelos aunque prefiere los húmedos y abonados.

Parte utilizada: hojas, tallos y flores.

Principios activos: aceites esenciales (citral, geraniol, citronelol)

Propiedades: sedante, Digestivo, antiespasmódico, carminativo.
Contra asma, bronquitis e hipertensión arterial. Fortalece el sistema inmunológico.

Usos y recetas: INTERNO: para todos los efectos mencionados en infusión, dos puñados por taza de agua hirviendo. Hasta cinco tazas diarias.
En comidas como condimento. En bebida como refresco.



Nombre: Menta, hierbabuena, peperina, m. arabe, m. inglesa,

Nombre científico:
Mentha sp.

Familia botánica:
Labiadas

Cultivo, siembra y cosecha: se reproducen principalmente por división de matas. Le son favorables suelos ligeros, fértiles y bien drenados. Necesita sol para producir esencias, pero crecen en zonas sombreadas. El primer año no debe cosecharse en exceso, el segundo se multiplican con mucha fuerza y pueden podarse varias veces. Existen muchas especies, variedades e híbridos, todas ellas con propiedades y usos muy similares.

Parte utilizada: hojas y flores.

Principios activos: aceite esencial (mentol)

Propiedades: digestivas y antiespasmódicas, actúa contra la acidez estomacal y las úlceras, carminativa, descongestivas. Además tiene acción tónica, estimulante, refrescante.

Usos y recetas: para todos los usos mencionados, infusión de un puñadito de hojas sin tallos, de 1 a 4 tazas por día, o una luego de cada comida.

Precauciones: evitar grandes dosis en embarazadas y tampoco se recomienda para bebés.

Nombre: Orégano

Nombre científico:
Origanum vulgare

Familia botánica:
Labiadas

Origen: Mediterráneo

Cultivo, siembra y cosecha: suelos ligeros, bien drenados. Clima cálido y seco, soleado.

Parte utilizada: hojas, tallos e inflorescencias

Principios activos: aceite esencial: timol y carvacrol

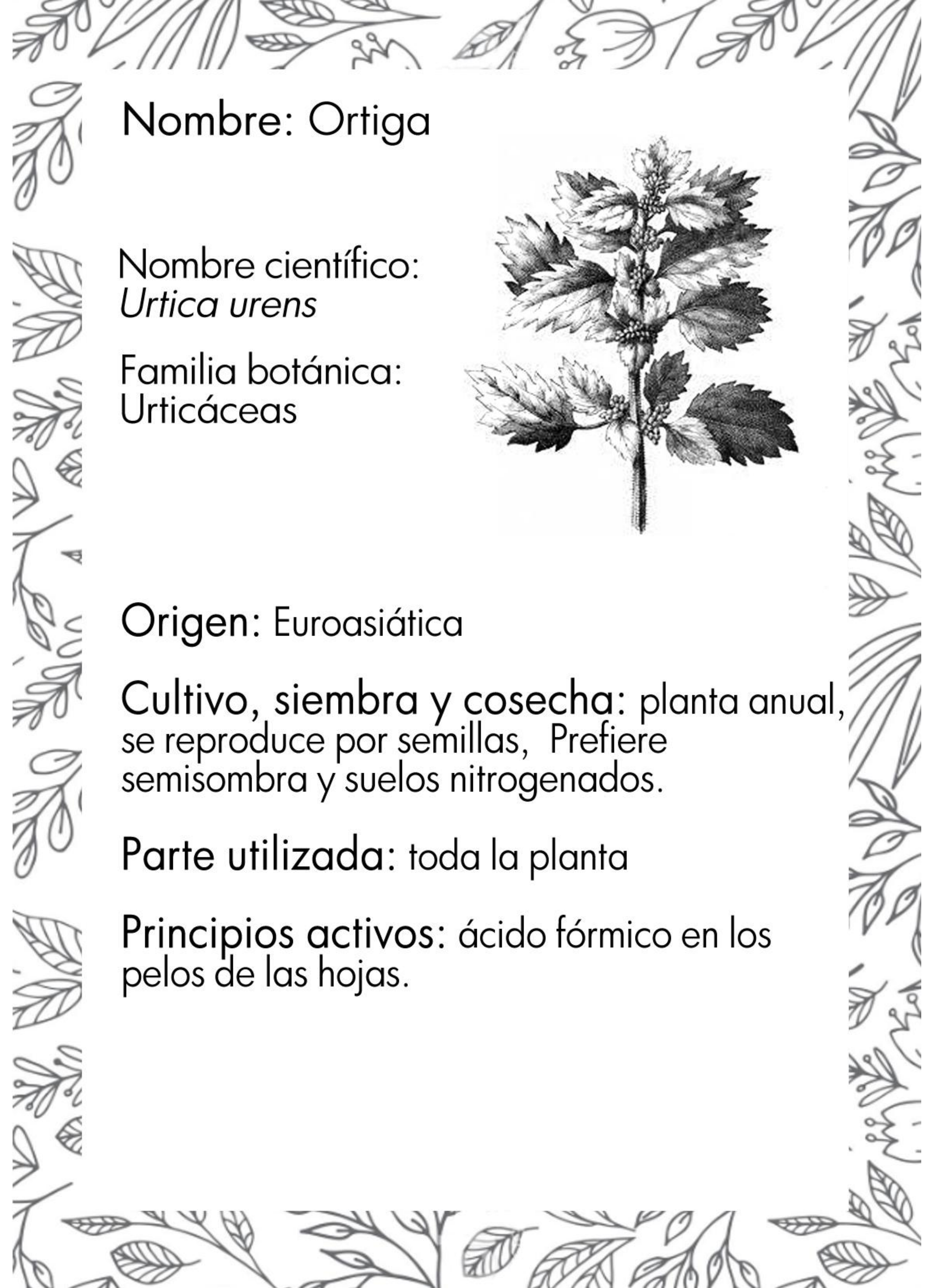
Propiedades: antiespasmódico, sedativo. Antiinflamatorio. Regula la presión arterial alta. Digestiva, carminativa, emenagoga (abortiva). Externo: Contra el dolor de muelas y reumáticos.

Usos y recetas: INTERNO: Como condimento

Infusión de un puñado de hojas y flores secas en 1 taza antes de acostarse es sedativo.

Misma dosis para resfríos, tos fuerte, gripe. Hasta dos tazas por día.

Precauciones: No recomendada para niños menores de seis años, embarazadas, ni lactantes. En dosis altas puede ser tóxico.



Nombre: Ortiga

Nombre científico:
Urtica urens

Familia botánica:
Urticáceas

Origen: Euroasiática

Cultivo, siembra y cosecha: planta anual, se reproduce por semillas, Prefiere semisombra y suelos nitrogenados.

Parte utilizada: toda la planta

Principios activos: ácido fórmico en los pelos de las hojas.

Propiedades: INTERNO: Diurética, antidiarreica, depurativa, descongestiva, antihemorrágico. EXTERNO: combate el acné, tonificador del cutis y contra la caída del cabello.

Usos y recetas: INTERNO: La infusión se prepara con dos cucharaditas de hojas secas por taza de agua. Una a tres tazas por día lejos de las comidas
EXTERNO: La decocción de tres puñados de planta por taza sirve para realizar masajes capilares y fricciones en el cutis.

Precauciones: recolectar con guantes.

Nombre: Pasionaria, Mburucuyá, Granadilla

Nombre científico:
Passiflora sp.

Familia botánica:
Passifloráceas

Origen: es nativa de regiones tropicales del norte, centro y sur de América.

Cultivo, siembra y cosecha: Florece y fructifica de septiembre a mayo. Reproducción por semillas o esquejes

Parte utilizada: partes aéreas, en especial hojas, tallos y zarcillos

Principios activos: flavonoides y alcaloides tipo harmanos

Propiedades: es sedante, combate estados de ansiedad, nerviosos e insomnio.

Usos y recetas: uso interno: infusión, se la puede mezclar con melisa, tilo, o valeriana. Tintura madre. Uso alimenticio: los frutos, ya sea frescos como en mermeladas, bebidas o agregándolos, inmaduros, en guisos a modo de verdura

Precauciones: no consumir en altas dosis por tiempos prolongados.

Nombre: Picris, Pega-pega

Nombre científico: *Picris echioides*

Familia botánica: Asteráceas

Origen: Del Mediterráneo. Adventicia en Argentina.

Fig 6

Picris Echioides a. b.

Cultivo, siembra y cosecha: se propaga por semillas. Crece en terrenos disturbados, hospeda ácaros benéficos para la huerta.

Parte utilizada: Toda la planta

Principios activos: Inulina, mucílagos.

Propiedades: Alimenticia

Usos y recetas: Las plantas jóvenes en potajes, cuando la planta es adulta se hace demasiado áspera y poco atractiva.

Precauciones: El látex de la planta fresca puede provocar dermatitis de contacto



Nombre: Romero

Nombre científico:
Rosmarinus officinalis

Familia botánica:
Labiadas

Origen: región Mediterránea.

Cultivo, siembra y cosecha: se adapta a diferentes tipos de suelo, sin embargo crece mejor en arenosos. Se comporta mejor en climas frío y templado

Parte utilizada: hojas y flores

Principios activos: aceites esenciales ricos en cineol, borneol, pineno, canfeno y limoneno. Posee flavonoides y taninos.

Propiedades: sedante y relajante. Sudorífico, antiespasmódico y emenagogo. Antioxidante. Alimenticio como condimento

Usos y recetas: EXTERNO: En baños es utilizado como sedante y relajante. En cataplasma, activa la circulación y se aplica para calmar dolores reumáticos.



Nombre: Ruda

Nombre científico:
Ruta chalpensis
Ruta graveolens

Familia botánica:
Rutáceas

Origen: Europa y África del Norte.

Cultivo, siembra y cosecha: se propaga por semillas y división de matas. Suelos secos.

Parte utilizada: hojas y flores

Principios activos: aceites esenciales y rutina (flavonoide)

Propiedades: regulariza menstruaciones atrasadas o tardías. Sedativa y calmante nervioso. Digestiva y carminativa.

Usos y recetas: INTERNO: Infusión con un puñado de hojas frescas por taza de agua hirviendo, hasta dos tazas por día.

Precauciones: no recomendada para niños menores de seis años, lactantes ni embarazadas. No exceder la dosis (tóxica, abortiva). No recomendada en uso externo.

Bibliografía:

-Chevallier, A. 1997. Enciclopedia de plantas medicinales. Acento.
- Hurrell, J. A., E. A. Ulibarri, P. M. Arenas & M. L. Pochettino. 2011. Plantas de herboristería. Ed. Lola, Buenos Aires.
-Pochettino, M.L. 2015. Botánica Económica: Las plantas interpretadas según tiempo, espacio y cultura. Sociedad Argentina de Botánica. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
-Rapoport, E. H., A. Marzoca &. B. S. Drausal. 2009. Malezas comestibles del cono sur. Ed. INTA

Este cuadernillo fue confeccionado por los alumnos y docentes de la cátedra de Botanica Aplicada. Agradecemos a la Secretaría de Extensión por su colaboración.